

## Sindsep realiza Planejamento Estratégico até janeiro de 2011

O Sindicato dos Servidores Públicos Federais no Estado do Maranhão (Sindsep/MA) realizou nos dias 29 e 30 de maio, o Planejamento Estratégico da Gestão “Ampliar a luta e Conquistar mais direitos”, para o ano de 2010.

O evento contou com a participação de todos os diretores das Regionais, que durante os dois dias, discutiram sistematicamente as ações a serem implantadas até janeiro de 2011.

No domingo, ficaram estabelecidas com base nos eixos: Formação, Administrativo,

Jurídico e Política Sindical, as ações que nortearão melhorias e caminhos para o período que compreende até janeiro de 2011.

Ao final dos trabalhos, a Plenária se sentiu contemplada e satisfeita com o resultado dos trabalhos.

“Esses dias em que estivemos focados no intuito de buscar os nortes para as atividades do Sindsep/MA, foram bastante significativos. Os trabalhos foram conduzidos de forma brilhante e todos os diretores saíram satisfeitos com o que foi planejado”, afirmou Angela Souza, presidenta do Sindsep/MA.

## 31 de maio - Dia Mundial sem Tabaco

### 60 substâncias químicas do cigarro são comprovadamente cancerígenas

Em alusão ao Dia Mundial sem Tabaco, comemorado ontem (31 de maio), a Universidade Federal do Maranhão (UFMA), por meio da Divisão de Qualidade de Vida (DQV), vem realizando uma série de ações contra o consumo do cigarro. Com o slogan “Você já tentou parar de fumar? Que tal no dia 31?”, o material distribuído pela DQV traz dicas como: reduzir um ou dois cigarros por dia para que o organismo tolere mais a falta da nicotina; fazer atividades físicas ou praticar um hobby, reduzindo assim a necessidade de fumar; beber muita água e sucos gelados e evitar álcool e café. “O material está sendo distribuído para os setores da UFMA antes do Dia Mundial sem Tabaco para que o fumante faça uma reflexão, siga a sugestão do passo-a-passo e pare de fumar até o dia 31 de maio”, explicou a diretora da DQV, Alynne Virginia.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o tabagismo é uma doença pediátrica, pois quase 90% dos fumantes regulares começam o fumo antes dos 18 anos de idade. Os principais fatores que levam os jovens a fumar são a curiosidade pelo produto, a imitação do comportamento do adulto, a necessidade de autoafirmação e o encorajamento proporcionado pela

propaganda.

No final de novembro de 2009, a Pesquisa Especial de Tabagismo (Petab), do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mostrou que o Brasil possui 24,6 milhões de fumantes. O número corresponde a 17,2% dos brasileiros com mais de 15 anos.

A pesquisa revelou ainda que a Região Sul do país apresenta o maior percentual de fumantes (19%) e que o número de tabagistas é maior na zona rural (4,4 milhões de pessoas) e entre pessoas sem escolaridade ou com menos de um ano de estudo (25,7%). A Petab mostrou também que dos 24,6 milhões de fumantes, 21,5 milhões fumavam todos os dias. Cerca de 40% costumam acender o primeiro cigarro entre os seis e 30 minutos depois de acordar.

O cigarro possui 4.720 substâncias químicas nocivas, destas 60 são reconhecidas como cancerígenas, além de irritantes e tóxicas ao pulmão. O fumante tem mais chances de desenvolver doenças como enfisema pulmonar, bronquite crônica, câncer de pulmão, da boca, da garganta, do esôfago, da laringe e da bexiga, entre outras enfermidades. Ocorre também a diminuição dos batimentos cardíacos, da pressão arterial e da respiração. O uso do fumo durante a gravidez traz consequências ainda mais graves, pois afeta também a criança.

## COLUNA POÉTICA

### APENAS UMA COISA

\* Nauro Machado

Existe amor?

Palpável como o dia,  
como a matéria com que é feito o objeto  
chamado mesa, catedral ou baço  
nitrindo em tantas coisas?

Como amar

esta incorporada substância carnal,  
este lampejo de chão no infinito?

Existe amor?

Palpável como a terra?

Debaixo ou sobre a terra, ainda carne,

algun finado saberá do amor,  
essa chama votiva a brilhar ainda?  
Amou Torquato a Maria? Amou  
deveras?

Digam-nos os anjos corcundas do além,

a ave agoureira ao céu crucificada,  
o revoar de asas na papal coroa.

Amou Torquato a Maria, ainda carne?

Ama Maria a esse pó apenas nome  
legado aos filhos como letra morta,  
como moeda gasta em mão mendiga?

Chupando um dedo só, o amor se alimenta.

\* Nauro (Diniz) Machado nasceu em São Luís do Maranhão, no dia 2 de agosto de 1935. Um dos poetas brasileiros mais fecundos e importantes de todos os tempos, ainda esperando por uma devida consagração crítica e de público de sua imensa obra, com mais de trinta títulos até o momento.

# O Menestrel

William Shakespeare



Depois de algum tempo você aprende a diferença, a sutil diferença entre dar a mão e acorrentar uma alma. E você aprende que amar não significa apoiar-se. E que companhia nem sempre significa segurança. Começa a aprender que beijos não são contratos e que presentes não são promessas.

Começa a aceitar suas derrotas com a cabeça erguida e olhos adiante, com a graça de um adulto e não com a tristeza de uma criança.

Aprende a construir todas as suas estradas no hoje, porque o terreno do amanhã é incerto demais para os planos, e o futuro tem o costume de cair em meio ao vão.

Depois de um tempo você aprende que o sol queima se ficar exposto por muito tempo.

E aprende que, não importa o quanto você se importe, algumas pessoas simplesmente não se importam... E aceita que não importa quão boa seja uma pessoa, ela vai feri-lo de vez em quando e você precisa perdô-la por isso. Aprende que falar pode aliviar dores emocionais.

Descobre que se leva anos para construir confiança e apenas segundos para destruí-la...

E que você pode fazer coisas em um instante das quais se arrependará pelo resto da vida. Aprende que verdadeiras amizades continuam a crescer mesmo a longas distâncias.

E o que importa não é o que você tem na vida, mas quem você tem na vida.

E que bons amigos são a família que nos permitiram escolher.

Aprende que não temos de mudar de amigos se compreendemos que os amigos mudam...

Percebe que seu melhor amigo e você podem fazer qualquer coisa, ou nada, e terem bons momentos juntos. Descobre que as pessoas com quem você mais se importa na vida são tomadas de você muito depressa... por isso sempre devemos deixar as pessoas que amamos com palavras amorosas; pode ser a última vez que as vejamos. Aprende que as circunstâncias e os ambientes têm influência sobre nós, mas nós somos responsáveis por nós mesmos. Começa a aprender que não se deve comparar com os outros, mas com o melhor que pode ser.

Descobre que se leva muito tempo para se tornar a pessoa que quer ser, e que o tempo é curto.

Aprende que não importa onde já chegou, mas para onde está indo... mas, se você não sabe para onde está indo, qualquer caminho serve.

Aprende que, ou você controla seus atos, ou eles o controlarão... e que ser flexível não significa ser fraco, ou não ter personalidade, pois não importa quão delicada e frágil seja uma situação, sempre existem, pelo menos, dois lados. Aprende que heróis são pessoas que fizeram o que era necessário fazer, enfrentando as conseqüências. Aprende que paciência requer muita prática.

Descobre que algumas vezes a

pessoa que você espera que o chute quando você cai é uma das poucas que o ajudam a levantar-se. Aprende que maturidade tem mais a ver com os tipos de experiência que se teve e o que você aprendeu com elas do que com quantos aniversários você celebrou. Aprende que há mais dos seus pais em você do que você supunha.

Aprende que nunca se deve dizer a uma criança que sonhos são bobagens...

Poucas coisas são tão humilhantes e seria uma tragédia se ela acreditasse nisso.

Aprende que quando está com raiva tem o direito de estar com raiva, mas isso não te dá o direito de ser cruel. Descobre que só porque alguém não o ama do jeito que você quer que ame não significa que esse alguém não o ama com tudo o que pode, pois existem pessoas que nos amam, mas simplesmente não sabem como demonstrar ou viver isso.

Aprende que nem sempre é suficiente ser perdoado por alguém...

Algumas vezes você tem de aprender a perdoar a si mesmo.

Aprende que com a mesma severidade com que julga, você será em algum momento condenado.

Aprende que não importa em quantos pedaços seu coração foi partido, o mundo não pára para que você o conserte. Aprende que o tempo não é algo que possa voltar.

Portanto, plante seu jardim e decore sua alma, em vez de esperar que alguém lhe traga flores.

E você aprende que realmente pode suportar... que realmente é forte, e que pode ir muito mais longe depois de pensar que não se pode mais. E que realmente a vida tem valor e que você tem valor diante da vida! Nossas dúvidas são traidoras e nos fazem perder o bem que poderíamos conquistar se não fosse o medo de tentar.